# Lifting — Landscaping Meeting Kit — Spanish



## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

El levantamiento es un movimiento corporal que constituye un ejercicio universal. El levantamiento se realiza en todos los aspectos del trabajo, ya sea manual o administrativo. Pero «cómo» se realiza el levantamiento tiene enormes implicaciones en los negocios, el gobierno y el personal.

## CUÁL ES EL PELIGRO

La manipulación y el levantamiento inadecuados de objetos pesados o voluminosos son una de las principales fuentes de distensiones, esguinces, lesiones cervicales, lesiones de espalda y hernias. Cualquiera de estas lesiones puede afectar a su calidad de vida durante semanas, meses o incluso años.

#### Entre los Peligros más Comunes Figuran los Siguientes:

- Esguinces o distensiones de hombro o muñeca por levantar equipos pesados, bolsas o cajas.
- Dolor de espalda por levantar y transportar cargas pesadas.
- Esguinces de espalda, hombros o piernas por mover objetos empujándolos o tirando de ellos.

#### Ejemplo de incidente

Un trabajador estaba moviendo sacos de fertilizante y giró rápidamente sin mover los pies, torciéndose la espalda. Estuvo de baja tres semanas por dolor de espalda.

#### COMO PROTEGERSE

Lista de Comprobación Inicial de Seguridad en el Levantamiento

- Decida si va a necesitar ayuda de otra persona o si va a necesitar una carretilla o una carretilla de mano para mover objetos pesados o incómodos.
- Asegúrese de que puede ver por dónde va cuando transporte objetos grandes.
- Cuando almacene equipos o suministros, coloque los objetos más pesados a la altura de las rodillas o el pecho.

#### Técnicas Seguras para Levantar Objetos

- 1. Acérquese al Objeto.
- 2. Flexione las caderas y las rodillas. Agarre bien. Los guantes pueden mejorar el agarre.
- 3. Levante suave y lentamente, manteniendo el objeto cerca del cuerpo. Mantenga la carga entre las rodillas y los hombros.
- 4. gire con los pies en lugar de girar la espalda.

### Específicos: Levantamiento desde un vehículo

- 1. Levántese suave y lentamente, manteniendo el objeto cerca del cuerpo. Mantenga el objeto entre las rodillas y los hombros. Utilice guantes para mejorar el agarre.
- 2. Gire con los pies en lugar de girar la espalda.
- 3. Flexione las caderas y las rodillas.

#### Responsabilidades de los Empleadores

- Proporcionar dispositivos de asistencia, como plataformas rodantes o polipastos, si es necesario, y asegurarse de que se mantienen en buen estado.
- Capacitar a los trabajadores en técnicas seguras de levantamiento.
- Proporcionar una supervisión adecuada después de la capacitación.

## **CONCLUSIÓN**

Todos los trabajadores, sea cual sea su entorno laboral, tienen que levantar peso. Sólo mediante técnicas de capacitación adecuadas en prácticas de levantamiento, los trabajadores pueden evitar discapacidades de espalda a largo y corto plazo que tienen consecuencias para toda la vida.